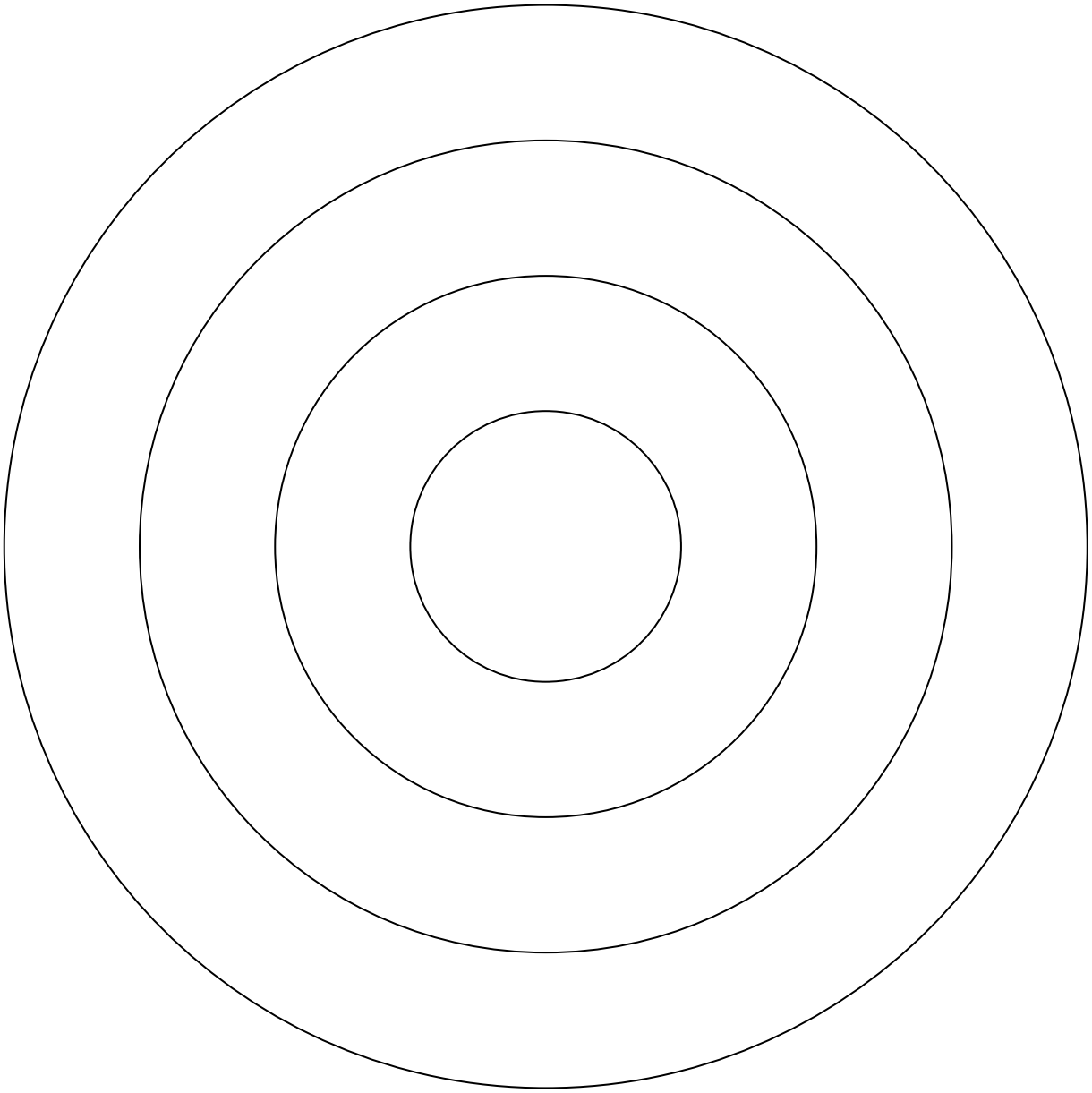
5.1 Das soziale Netz

Bitte markieren Sie in dieser Abbildung Personen, die für Sie von Bedeutung sind. Die Kreise symbolisieren dabei die Nähe zu Ihnen.



© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Hinweise zur Arbeit mit Arbeitsblatt 5.2.1

Das soziale Netz eignet sich, um Sozialkontakte, Interaktionsverhalten sowie Gruppenzugehörigkeiten individuell und auf kreative Weise darzustellen und zu besprechen.

Das Vorgehen: Der Therapeut leitet den Patienten an, die ihm wichtigen Bezugspersonen in ein Kreisdiagramm einzutragen. Es können Familienmitglieder, Partner, Freunde und Bekanntschaften, Haustiere, Kollegen und Sportvereine eingetragen werden. Der Patient selbst steht im Mittelpunkt der Darstellung und ordnet die ihn umgebenden Personen anhand von Kreisbahnen als nah oder fern von sich ein.

Das Ziel dieser Übung ist eine diagnostische Einschätzung der interpersonellen Realität des Patienten. Häufig werden Konflikte, Wünsche und Hoffnungen deutlich. Erfragen Sie sowohl die Quantität: „Mit welchen Personen haben Sie häufig Kontakt?“ als auch die Qualität der Beziehungen: „Welche Personen haben einen positiven/negativen Einfluss auf ihre Stimmung?“ und besprechen Sie die protektive Wirkung von Beziehungen als „Schutzfaktor“ gegen die Depression.

Das Arbeitsblatt kann bzw. sollte im Verlauf der Therapie bearbeitet werden (Ergänzungen vornehmen, Personen in einen anderen Kreis verschieben etc.). Im Rahmen der Rückfallprophylaxe bzw. des Therapierückblicks am Ende der Therapie kann auf diese Weise gut besprochen werden, was sich während der Therapie bzgl. der Beziehungen verändert hat und wo es noch weiteren Veränderungsbedarf gibt.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung